12+

Андрей В. Баготов

МетапсихологиЯ "П"



ПОСОБИЕ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

π =3,14 15926535 8979323846 2643383279 5028841971 6939937 51...∞

Андрей Болотов

Метапсихология «π». Пособие по практическому применению бессознательного

«Издательские решения»

Болотов А. В.

Метапсихология «π». Пособие по практическому применению бессознательного / А. В. Болотов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832093-4

Метапсихология «π» — это научно-популярное произведение, предназначенное для широкого круга читателей, интересующихся психологией, в независимости от уровня подготовки.Это книга о таинственной сфере бессознательного и ее огромном влиянии на жизнь каждого. Эта книга — модель психики, основанная на аналогии (но не тождестве!) с программным обеспечением. И наконец, это книга о саморазвитии, целеполагании и настройке себя на достижение желаемого.

ISBN 978-5-44-832093-4

© Болотов А. В.
© Издательские решения

Содержание

Часть первая. Вводная 6
Глава I. Наука о бессознательном 6
Глава II. Кризис науки о бессознательном 9
Часть вторая. Новая метапсихология или π-теория бессознательного 12
Глава III. Сущность π-модели бессознательного 12
Глава IV. Структура π-модели бессознательного 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Метапсихология «π» Пособие по практическому применению бессознательного

Андрей В. Болотов

© Андрей В. Болотов, 2024

ISBN 978-5-4483-2093-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть первая. Вводная

Глава I. Наука о бессознательном

Термин «метапсихология» был введен Зигмундом Фрейдом на рубеже XIX – XX вв. для обозначения общей теоретической базы психоанализа. Сегодня метапсихология имеет множество различных значений и в частности понимается как синоним парапсихологии, отчего может быть отношение к ней не такое серьезное как хотелось бы. Однако, Фрейд видел целью метапсихологии создание науки о бессознательном и именно в этом значении я использую его для заглавия этой книги. Дополняя заглавие символом «π», имеющим в десятичном представлении значение трех целых и бесконечного количества знаков после запятой, я имею в виду то, что как и у Фрейда, представление о структуре бессознательного которого покоилось на трех китах – Ид, Эго и Супер-Эго (Оно, Я и Сверх-Я), но оставляло ощущение некоей незавершенности, в моем представлении тоже будет иметь три жестко определенные составляющие и безграничное количество открытых возможностей.

Прежде чем продолжить, нам необходимо вкратце рассмотреть историю науки о бессознательном в том виде, в котором я ее вижу. Я не стану углубляться в философию, мифы и легенды, сказки, ритуалы и традиции разных народностей (хоть классический психоанализ и неофрейдизм часто к ним прибегают), но и начинать с Фрейда, наверное, будет неправильно. На мой взгляд, путь в науку бессознательному, в каком-то смысле случайно, во второй половине XVIII в. проторил Франц Антон Месмер.

Венский врач Месмер в своей работе «О влиянии планет на здоровье человека» предположил, что небесные светила посредством течений (приливов и отливов) особой силы – флюида, – могут влиять на людей. Сила эта, по мнению Месмера, была сродни магнетизму, и он решил, что при помощи манипуляции с магнитами можно исцелять людей. Он заказал специальные магниты и приступил к врачебной практике, которая в ряде случаев оказывалась на удивление успешной. Однажды, во время очередного врачебного визита, Месмер обнаружил, что позабыл свои магниты дома и провел привычные манипуляции уже без них. Результат вновь оказался успешным и Месмер пришел к выводу о существовании «животного магнетизма».

Описан случай лечения Месмером слепой девочки-музыканта (судя по описанию, во времена Фрейда эту болезнь назвали бы истерической слепотой – слепотой на нервной почве). После длительного лечения животным магнетизмом в располагающей к спокойствию обстановке девочка начала было видеть, но потом из-за какого-то скандала, который связывают с происками завистников Месмера, родители потребовали прекратить лечение и забрали девочку домой. Она вновь потеряла зрение, а Месмер был вынужден переехать в Париж.

Во Франции «месмеризм» быстро стал популярным. Для массовых сеансов лечения Месмер использовал большой чан с «месмеризованной» водой и несколькими торчащими в стороны металлическими прутьями, то есть (возможно ненамеренно) создавал необычные, весьма впечатляющие внешние условия, чем и сегодня пользуются жулики и шарлатаны. Люди брались за прутья чана и друг за друга, при этом впадая в некое подобие транса, опять же как и сейчас происходит при обращении к шарлатанам. Спустя некоторое время, кого-либо из собравшихся перед чаном начинали разбивать конвульсии и часто передавались остальным (мы бы назвали это массовой истерией или неосознанной симуляцией симптомов другого человека). Эти конвульсии считались – точкой наивысшего переживания, достижение которого полагалось условием выздоровления и очищения (нечто подобное Фрейд и Брейер позже назовут катарсисом).

Популярность «месмеризма» в Париже привлекла к нему внимание венценосных особ и король Людовик XVI велел собрать комиссию ученых и выяснить, что из себя представляет это явление – не шарлатанство ли оно? В результате этого расследования королю был сообщен доклад, общая суть которого такова: никаких убедительных доказательств существования флюида нет, а целебный эффект, там, где он имеет место быть, оказывается лишь силой воображения самого больного (эдакий эффект плацебо).

Несмотря на опровержение теории Месмера о флюидах, случайно открытым им феноменом продолжали пользоваться. Таким образом, несмотря на то, что сам Месмер верил в свой флюид как в реально существующую физическую величину, а оказываемое им целебное воздействие – физиологическим, а не психологическим процессом, он поспособствовал открытию такого, казалось бы таинственного и чудесного, но все же признанного официальной наукой явления как гипноз.

О гипнозе и его феноменах на сегодняшний день существует немалое количество книг и документальных фильмов, поэтому я не стану подробно это разбирать, отмечу лишь то, что ко временам Зигмунда Фрейда гипноз уже использовался для обезболивания (например, при лечении зубов) и были известны такие феномены как, например, каталепсия (внушенная жесткость и несгибаемость конечностей и даже тела в целом) и, наиболее известное в широких кругах, постгипнотическое внушение. На последнем стоит остановиться поподробнее.

Во время стажировки в Париже у врача-психиатра Жана Шарко, Фрейд присутствовал при демонстрациях гипноза и наблюдал феномен постгипнотического внушения. Этот феномен заключается в том, что внушенный гипнотизером приказ совершить какое-либо действие, по пробуждении гипнотизируемого обязательно будет им выполнен. Причем на вопрос «Зачем или почему ты это сделал?» этот человек либо придумает (причем ненамеренно) правдоподобное объяснение самому странному, нелогичному и бессмысленному поступку, либо (что случается гораздо реже) ответит просто «Не знаю». Вот это «Не знаю» от человека совершившего некое действие, внушенное под гипнозом, я и считаю первым фактом раз и навсегда доказавшим существование бессознательного.

Позже, уже в Вене, Зигмунд Фрейд с коллегой Йозефом Брейером занимались лечением нервнобольных с помощью катарсиса достигаемого в гипнотическом состоянии, то есть высвобождали некое травматическое переживание, устраняя тем самым симптом. Однако скоро Фрейд заметил, что гипноз не всегда позволяет преодолеть внутренние барьеры больного на пути к симптомообразующим переживаниям, больше того, даже в случае успеха симптом мог исчезнуть лишь временно. Следствием этого замечания стало изобретение Фрейдом нового способа лечения, менее прямого и менее директивного, нежели гипноз, и ставшего вскоре известным всему миру как психоанализ. Этот метод заключался в получении как можно большего количества данных о жизни, мыслях, переживаниях пациента (событиях из жизни, воспоминаниях, сновидениях, повседневных ошибках, оговорках и многом другом, а также мыслях и ассоциациях связанных с ними) и использовании их в качестве ключа к тому шифру, что представляло из себя бессознательное этого конкретного пациента.

Одной из самых важных заслуг Фрейда стало то знание, что доступ к бессознательному оказалось возможно получить не прибегая к грубой методике директивного гипноза и, более того, порой можно получить некоторый доступ к своему собственному бессознательному (правда на этом этапе только путем анализа его проявлений). Значительно развил и продвинул это знание американский психиатр Милтон Эриксон, разработавший недирективный метод гипноза, ныне известный как эриксоновский гипноз. Строго говоря, это даже не совсем гипноз, скорее ненавязчивая помощь другому человеку в достижении аутогипнотического состояния (самогипноза). То есть на этом этапе уже появилась возможность вносить самостоятельные коррективы в сферу бессознательного. Принципы эриксоновского гипноза, в свою очередь, были широко развиты в небезызвестной ныне дисциплине НЛП (нейро-лингвистическое про-

граммирование), причем слово программирование, имеющее здесь место, будет являться основой для всего далее изложенного в этой книге.

Другой, и на мой взгляд самой важной, заслугой Фрейда стало наше знание о том, что помимо неврозов и сновидений бессознательное проявляется и в обыденной жизни, выступая побудителем сознательных действий.

Например, описан следующий случай. К Фреду в гости зашла сестра посмотреть недавно приобретенные им фигурки и статуэтки, украсившие его письменный стол, и заметила, что стол стал выглядеть действительно красиво, только прибор для письма (стеклянная чернильница с мраморной подставкой и крышкой) ему не подходят. Спустя несколько часов после ее ухода, Фрейд принялся за работу за тем самым столом и в какой-то момент «неосторожным» движением уронил и разбил «несподручно» расположенную крышку чернильницы.

Анализируя этот случай, Фрейд пришел к выводу, что это действие на самом деле было продиктовано бессознательным желанием избавиться от осужденного сестрой письменного прибора и было «очень даже удачным», ведь оно давало повод приобрести новый, более подходящий, прибор.

Известен также следующий случай. Сам З. Фрейд искал в кабинете некую вещь и долго не мог ее найти. Тогда, как опытный аналитик, он стал размышлять с какими людьми, событиями, впечатлениями имеет прямую или ассоциативную связь этот предмет. Он вспомнил того, кто подарил ему этот предмет и путем ассоциации установил его связь с каким-то событием, которое не хотел вспоминать. Разделив, таким образом, неприятное событие и искомый предмет, Фрейд обнаружил, что тот лежит на самом видном месте и он не единожды на него смотрел. На манер негативной галлюцинации бессознательное стерло из зоны восприятия искомый предмет, способный вызвать неприятное воспоминание.

Это далеко не все примеры проявления бессознательного в повседневности. Больше можно прочитать в книге З. Фрейда «Психопатология обыденной жизни», которая будет понятна широкому кругу читателей даже без специальных знаний в области психологии, благо почти целиком состоит из иллюстрирующих примеров и легко читается.

И все же, пожалуй самой яркой иллюстрацией бессознательного как побудителя сознательных действий будет служить любой пример постгипнотического внушения, когда пробужденный от гипнотического сна пациент исполнит данное ему там (во сне) указание, не понимая зачем и почему это делает и часто обманывая даже самого себя относительно причин этого действия.

Глава II. Кризис науки о бессознательном

Удивительно, но, несмотря на довольно долгий путь науки о бессознательном, несмотря на множество людей ею занимавшихся и появление возможности доступа к бессознательному (в том числе самостоятельного), знаний об этой сфере психологии у нас ничтожно мало и порой она действительно кажется лишь отраслью парапсихологии или эзотерики, прокравшейся в объективную науку. В отечественной психологии сфера бессознательного никогда не выступала в качестве основного объекта исследований, а сейчас научный интерес к этой сфере угасает и в мировой психологии. Более того, с развитием нейронауки в научной психологии вновь возникает соблазн свести все психическое к сугубо физиологическим понятиям, а концепцию бессознательного и вовсе считать архаической.

Чтобы показать насколько неверно сводить психическое к одной только физиологии прошу читателя на минуточку представить человека как высокотехнологичного робота. Пусть его конструкция будет максимально приближена к анатомии человека, пусть в его сборке будут использованы тысячи различных механизмов и датчиков. Что необходимо для его функционирования? Например, для функционирования глаз? Представьте, будто глаза этого робота – это пара оптических устройств – камер, подключенных где-то в его «мозгу». Теперь представьте, что один глаз не работает. Каковы могут быть этому причины? Может быть поврежден провод, может быть сломана оптика, может быть еще много причин связанных с аппаратной частью робота. Но не повлияет ли на работу глаза, если, скажем, каким-то образом был поврежден или удален файл с драйвером этой камеры? Не повлияет ли, наоборот, добавление какого-либо конфликтующего драйвера или даже лишней строки кода в исходный драйвер? Как и у этого робота, у человека есть аппаратная (физическая) и программная (психическая) составляющие и, продолжая пример с глазом, у человека слепота также может быть вызвана повреждением проводящих нервов, сетчатки, определенных зон коры головного мозга и так далее, но та же слепота может быть вызвана и чисто психологической проблемой: например, как у девочки, которую лечил Месмер; а Эриксон и вовсе с помощью гипноза мог вызвать слепоту или игнорирование определенных цветов даже у здоровых людей.

Но пойдем дальше, что нужно для функционирования нашего робота в целом? В самом простом виде он должен подзаряжаться (питаться), отдыхать (спать), заботиться о своей безопасности, осуществлять сборку себе подобных (размножаться), однако если представить робота только как аппаратную (физиологическую) сущность, то даже это оказалось бы невозможным: робот, не имеющий сложного комплекса программ (психики) – просто груда металла и пластика, он мертв. Строго говоря, ничего живого, без какой-либо самой простой «программы», хотя бы строгой и прямолинейной (как например, инстинкт), представить невозможно, а человек – это наиболее сложное в психическом отношении существо и свести его «комплекс программ» к физиологическим понятиям, все равно, что сказать: Windows – это монитор.

Само собой это очень грубый пример и иллюстрировать всю сложность психики человека, и даже животного, комплексом программ весьма сложно (хоть я и попытаюсь сделать нечто подобное в дальнейшем), но для иллюстрации абсурдности идеи свести психологию к физиологии этого примера, надеюсь, вполне достаточно.

И все таки, в чем же проблема психологии бессознательного как науки? На мой взгляд это:

– во-первых, то, что программа (психическое) на уровне кода (бессознательного) почти всегда богаче, чем ее проявление (наблюдаемое поведение);

– во-вторых, сложность объективного изучения.

Для иллюстрации первого пункта приведу в пример программу выбора случайных чисел. Представьте простую программу, которая при нажатии кнопки выдает какое-либо случайное число. Вы нажимаете на нее ровно сто раз, каждый раз получаете какое-то число и, проанализировав все результаты, делаете некоторые выводы, например: диапазон выпадаемых чисел от 1 до 50, так как из ста попыток ни разу не выпало число выше 50; числа от 15 до 35 выпадают чаще, чем числа от 1 до 15 и от 35 до 50. Затем вы откроете код программы, чтобы проверить свои выводы и увидите: что диапазон чисел на самом деле не от 1 до 50, а от 1 до 55, просто шанс выпадения чисел от 50 до 55 всего лишь 0,1% и вам потребовалось бы гораздо большее, нежели сто, количество попыток, чтобы вскрыть этот факт; а числа от 15 до 35 выпадают чаще не потому, что выше шанс их выпадения, а потому, что из диапазонов от 1 до 15 и от 35 до 50 исключены числа 7, 13 и 43, 47, то есть они не выпадают вообще.

Что до второго пункта, то я вижу только три метода, с помощью которых сегодня можно продвинуть наши познания в области бессознательного, и у всех есть существенные недостатки:

– 1. – Гипноз. – Грубый директивный метод, который, тем не менее, мог бы с успехом использоваться для изучения бессознательного. Возможность заранее подготовить сценарий сеанса (список вопросов, указаний, опытов), возможность проведения его в неизменном виде на целом ряде испытуемых, возможность фиксирования эксперимента на видео, делают данный метод довольно объективным (при условии, что информацию, полученную под гипнозом, можно считать объективной), однако поверхностным. Изучать с его помощью глубины бессознательного не представляется возможным, так как гипнотизер не проникнет туда, куда не пожелает пустить его испытуемый или его бессознательное.

– 2. – Самонаблюдение (в том числе в аутогипнотическом состоянии). – Описание и анализ собственных проявлений бессознательного, то есть классический психоанализ, только направленный исключительно на себя и обогащенный возможностями самогипноза. Однако, даже если обучить ряд испытуемых аутогипнозу и дать задание провести сеанс и его анализ по четко определенному сценарию, а затем собрать их самоотчеты о пережитом опыте по строгому плану, недостатком этого метода все равно останется заведомая субъективность полученных данных.

– 3. – Моделирование. – Изучение оригинального (в нашем случае психологического) явления путем построения его модели на основе некоего более изученного материала (например, компьютерных технологий и программного обеспечения). Изучаемое явление при этом исследуется на языке модели, а затем, полученные знания переводятся на язык оригинала. При этом важно отметить, что недостатком такого метода является то, что явление, как мы уже видели в примере с программой выбора случайных чисел, почти всегда богаче, чем построенная модель.

Так, сегодня существует множество различных теорий и моделей внимания, памяти, принятия решений, однако в любом учебнике после разъяснения некоторых, наиболее популярных, из этих теорий и моделей отмечается, что до сих пор не существует какого-либо единого/окончательного мнения на счет изучаемого явления. В случае изучения бессознательного ситуация усложняется еще и тем, что, как мы тоже уже видели, выбор методов для подтверждения гипотетической теории и модели, является ограниченным и внушает справедливые сомнения в их объективности.

Таким образом, моделирование всегда является либо незаконченным (открытым для развития и изменений), либо остается гипотетическим (неподтвержденным и не опровергнутым), а следовательно мы возвращаемся в область догадок, предположений и незавершенности, что опять же роднит психологию бессознательного с парапсихологией и эзотерикой. Тем более что, в приведенном ранее примере с роботом, мы, по сути, пришли к понятиям-истокам пси-

хологии (а также парапсихологии и эзотерики) – душа и тело. С той лишь разницей, что благодаря развитию современных технологии можем лучше себе представить их во взаимодействии: так душа – это сложная комплексная программа (если хотите – операционная система), которой нужен носитель (хромосомный набор, ДНК) для хранения/передачи/воспроизведения и устройство определенной конструкции – тело – для функционирования. То есть душа и тело могут существовать относительно раздельно, но функционировать – только во взаимодействии.

В общем, несмотря на недостатки метода моделирования, видимо все-таки есть смысл пересмотреть некоторые «архаические концепции» с опорой на терминологию современных технологий. К тому же, у моделирования есть интересное достоинство. Так как моделирование – это своего рода сопоставление, то развитие модели может послужить толчком для развития той сферы, на основе которой она изначально создавалась, и наоборот, развитие в той сфере, на которой базируется данная модель, может послужить поводом для развития этой модели. В связи с этим резюмирую так: на сегодняшний день, лучший способ продвинуть наши познания в области бессознательного – это, пользуясь быстрым развитием технологий, рискнуть смоделировать психологию бессознательного на основе современных достижений в области компьютерных технологий и программного обеспечения.

Часть вторая. Новая метапсихология или π-теория бессознательного

Глава III. Сущность π-модели бессознательного

Заранее оговорюсь, что представленная ниже теория бессознательного не является в строгом смысле научной. Это гипотетическая модель. Ее научное обоснование еще впереди, здесь же она представлена скорее как личная философия автора. Это, если хотите, карта мировоззрения.

Ну что-ж, с таким предисловием, пожалуй, можно начинать. Карл Густав Юнг, ученик и сотрудник Фрейда, отмежевавшись от своего учителя организовал свою ветвь психологии бессознательного, основав ее на базе того наблюдения, что сюжеты, символика, действующие лица сказок, мифов, легенд разных народов и разных времен во многом имеют определенные сходства. Юнг предположил существование, так называемого, «коллективного бессознательного».

Сразу отмечу, что не стоит понимать «коллективное бессознательное» эзотерически, то есть как некую телепатическую сеть между всеми людьми на планете. Нет, К. Г. Юнг имел ввиду исторически наследуемое бессознательное, образованное не в индивидуальном опыте, а данное как бы сразу, с рождения. «Коллективное бессознательное» состоит из множества универсальных для всего человечества архетипов – образов, идей, форм. Причем, исторически могут появляться новые архетипы. Часть архетипов свойственна всем людям изначально, часть проявляется в каких-то конкретных ситуациях, но также свойственна всем. Впрочем, архетипы не являются жестко определенными и, в пределах своих форм, содержание того или иного архетипа каждым человеком может наполняться самостоятельно. Например, архетип «Трикстер» – архетип шутовства и шалостей, – один человек может наполнить легким сарказмом, а другой – жестокими и опасными розыгрышами.

Если взглянуть на эту идею Юнга шире, кое-что добавить из нашего знания биологии, онтогенеза и представить все это в терминах компьютерных технологий и программного обеспечения, то получится примерно следующее. После того, как в трудах двух партнеров-программистов, обменявшихся своими частями кода (хромосомами) рождается новая версия операционной системы (происходит зачатие) в материнском организме инициируется программа, начинающая процесс сборки нового устройства (ребенка), в которое и устанавливается новая операционная система (бессознательное).

По мере того как происходит сборка, операционная система (далее ОС) начинает свою работу. Первыми запускаются микропрограммы BIOS или, например, Boot, проверяющие работоспособность устройства, устанавливающие связь для работы с его оборудованием, позволяющие его настраивать (обеспечивающие вегетативные функции и гомеостаз) и проверяющие возможность дальнейшей установки ОС. Далее происходит распаковка самой ОС, которая происходит почти до самого окончания сборки устройства (рождения) и включает установку базовых драйверов для его оборудования, о чем свидетельствуют, например, проводимые тесты элементарных двигательных функции (ребенок толкается).

Первые годы функционирования (жизни) устройства ОС продолжает его тестирование, а также начинает тестирование окружающей среды, производит до-установку базовых программ и необходимых драйверов, инициирует программы развития, причем развития как ОС, то есть информационное (в том числе освоение речи), так и самого устройства (рост зубов, например). На этом этапе ОС действует еще практически полностью автономно и независимо

(по Фрейду этот период характеризуется амнезией детства), но именно здесь устанавливается разграничение ОС на исходный код, интерпретатор и пользовательский интерфейс (пока назовем их так. Объяснение в следующей главе). А к трем-четырем годам ОС запускает последнюю обязательную программу – искусственный интеллект (сознание). После этого ОС продолжает свою работу в автономном режиме, но при этом позволяет искусственному интеллекту (далее ИИ), посредством пользовательского интерфейса вносить, или по крайней мере инициировать, правки в программы (создавать нечто подобное индивидуальному жизненному стилю по А. Адлеру, другому ученику и сотруднику Фрейда).

К этому моменту, при условии нормального развития, оказываются запущенными уже почти все обязательные программы (за исключением программы воспроизводства, которая запускается в пубертатном периоде) и устройство (человек) становится полностью функциональным и, в какой-то мере, самостоятельным. Однако, в установочном пакете ОС (геноме) еще остаются не задействованные программы или приложения (спящие гены или незаполненные архетипы), которые могут быть запущены при соответствующих обстоятельствах.

Глава IV. Структура π-модели бессознательного

В предыдущей главе сказано, что на определенном этапе работы ОС разграничивает себя на исходный код, интерпретатор и пользовательский интерфейс, а также запускает ИИ. Визуально эту структуру можно представить так, как показано на рисунке 3.

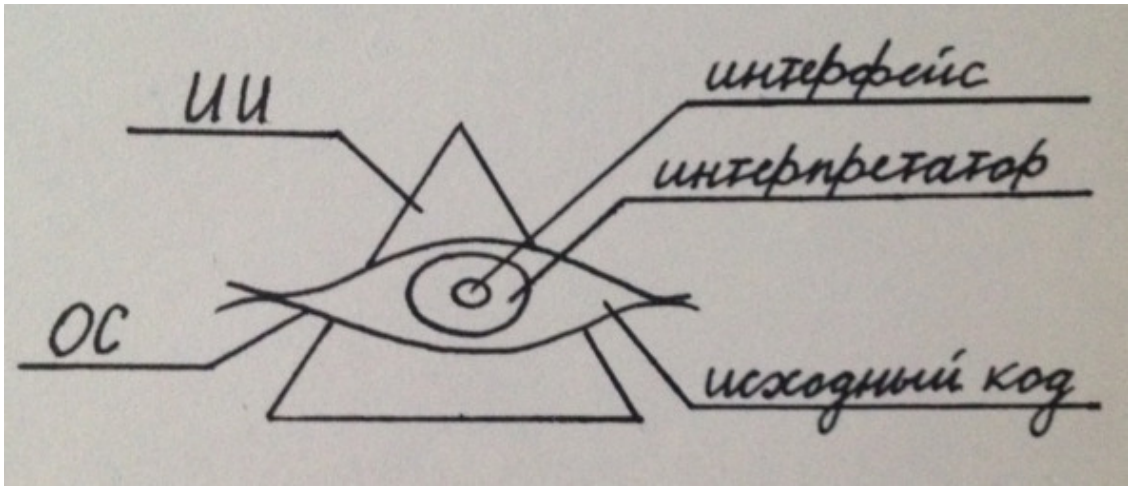


Рис. 1 – Структура π-модели бессознательного

ОС, как и душа, понятие довольно абстрактное, поэтому ее мы вольны представить в виде любого, наиболее симпатичного нам, символа, в данном случае, человеческого глаза – зеркала души. Глаз целиком представляет собой всю ОС, а отдельные его элементы соответственно: белок – исходный код, радужка – интерпретатор, и зрачок – пользовательский интерфейс. На месте треугольника, который в данной структуре отображает ИИ, на самом деле могла быть любая другая фигура, однако сходство получившейся структуры с известным символом, позволит читателю лучше ее запомнить. Кроме того, у ИИ в дальнейшем будет отмечено три уровня проявления: пользователь, программист и хакер; так что использование треугольника оказывается наиболее целесообразным. И еще, ИИ (сознание) не является частью структуры самой ОС (бессознательного) в строгом смысле, он как бы выделен из нее, поэтому читателю необходимо представить, будто на рисунке треугольник находится перед «глазом», как вы, например, перед экраном компьютера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.